

Guess Paper 2021



فریکل ایجو کوشن

☆ پیپر Setter کے ذہن کو مد نظر رکھ کر تیار کیے گئے سوالات

☆ یاد رکھیں! اب وقت انتہائی کم رہ گیا ہے۔

☆ صرف 15 دن کے اندر بورڈ امتحان کی مکمل تیاری کریں۔

پنجاب کے تمام بورڈ کے لیے (اعلیٰ نمبروں کے حصول کی ضمانت)

اب جس کیے جسی میں آئی وہی پائیے روشنی
ہم نے تو چراغ جلا کر سر راہ رکھ دیا

(محمد قادر رفیق)

(حصہ معرضی)

1) "تعلیم جسمانی علم کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق ہے عضلات کی حرکات ان سے متعلقہ عمل سے ہے۔ یہ کس کی تعریف ہے؟

(a) چارس۔ اے پر

(b) بے۔ بی۔ ناٹ

(c) کے۔ میں

(d) چارس۔ اے پر

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(c) جان ذیجی

(a) جان ذیجی

(b) ✓

(d) جان ذیجی

(d) تعلیم معاشیات	(c) تعلیم
(d) تجربات حاصل کرنا	(c) جسمانی شووندگی
(d) ثابت	(c) ثابت
(d) ضعیف	(c) ثابت و در
(d) ثابتی سرگرمیاں	(c) ثابتی سرگرمیاں
(d) تعلیم جسمانی	(c) معاشرتی تعلیم
(d) تخلیق	(c) ثابت
(d) تخلیق زیست	(c) جسمانی
(d) تخلیق سرگرمیاں	(c) تخلیق سرگرمیاں
(d) جسمانی شووندگی	(c) جسمانی ترقی
(d) سرگفت	(c) درست کار
(d) تمن	(c) پر
(d) تعلیمی سرگرمیاں	(c) کروی سرگرمیاں
(d) تعلیم جسمانی	(c) معاشرتی تعلیم
(d) چکو	(c) چکون
(d) چکو	(c) چکون

16) جسمانی، ذہنی، جدہ باتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرتا ہے۔
 (a) ٹھیک جسمانی ✓
 (b) علم انسکیات

17) تعلیم جسمانی کا ایک بنیادی مقصد ہے۔
 (a) جعل تسلیم ✓
 (b) خود شای

18) تعلیم کو مینہ بکل تعلیم کے بعد دوسرا درج دیا کیا ہے۔
 (a) جسمانی ✓
 (b) معاشری

19) "ہر من کمزور من سے بہتر ہے"۔
 (a) لاف ✓
 (b) پہلے من

20) کاؤنٹن اور جسمانی نشوونما کے لیے جد ضروری ہے۔
 (a) گروہی سرگرمیاں ✓
 (b) جسمانی سرگرمیاں

21) عام تعلیم کا لازمی جزو ہے۔
 (a) لافی تعلیم ✓
 (b) دوستی تعلیم

22) سرگرمیوں میں حصہ لینے سے افراد مختلف پیدائیوں میں جتنا ہو جاتا ہے۔
 (a) جسمانی ✓
 (b) گروہی

23) شاخ میں حصہ لینے سے انسان پر ایکوں سے دور رہتا ہے۔
 (a) علیق ✓
 (b) اپنے

24) صحت مند اور مینہ شہری بناتے میں اپنا حواب نہیں دیکھتی۔
 (a) لافی سرگرمیاں ✓
 (b) جسمانی سرگرمیاں

25) تعلیم جسمانی کا سب سے بہتر اور بنیادی مقصد ہے۔
 (a) جعل تسلیم ✓
 (b) گروہی تکمیل

26) انصاب و حضلات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔
 (a) حرکاتی ترقی ✓
 (b) ایکت

27) بچے کی نشوونماست میں ہوتی ہے۔
 (a) کروڑ ✓
 (b) چار

28) جسمانی لکاموں میں بہتری ہوتی ہے۔
 (a) علیق سرگرمیاں ✓
 (b) جسمانی سرگرمیاں

29) بنیادی پہلو حرکت ہے۔
 (a) میکانیک ✓
 (b) ایکت

30) اٹھاں کا گروہ لازماً شاخ میں ہوتا ہے۔
 (a) ٹھیک صحت ✓
 (b) علم انسکیات

31) فری گرس کی قسم ہوتی ہے۔
 (a) ٹھیک صحت ✓
 (b) ایکت

32) گول لائیں اور پیچ لائیں کارنر فلک سے آٹھیل بارک کا نامہ ہوئے۔
 (a) ٹھیک صحت ✓
 (b) علم انسکیات

6) **d** 5.50

18) **c** 16.5

10) **b** 9.15 ✓

12) **a** 11

d

c ✓

b

33) پھر پھر دھنٹ کھل کے پر اپنے کی صورت میں پہنچنی شکر دی جاتی ہے۔

d فری گک

c تھروان

b پار پار

a) تین تین

d ✓ اڑاپ ہال

c اک فری

b اک آف

34) اٹ ہال کے تھیں بال کی تبدیلی کے بعد کھل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔

d س

c پ

b ✓ سات

a) تھروان

d کیدڑہ

c ✓

b

35) اٹ ہال کا تھیں عارضی طور پر دک دیا جائے تو کھل کا دوبارہ آغاز ہوتا ہے۔

d تین ٹھنٹ

c ٹھنٹ ٹھنٹ

b سات

a) پھر پھر دھنٹ

d ✓ پھر دھنٹ

c ٹھنٹ

b س

36) اٹ ہال کی ایک نیم کے مکاریوں کی تعداد کم ہو تو اس نیم کو تھیں کھلنے کی اجازت نہیں۔

d گول لائن

c تھنٹ

b ✓

a) سائیڈ لائن

d

c ✓

b

37) اٹ ہال کے تھیں مکاریوں پر مخصوص بھتی ہے۔

d ✓

c

b

a) پر

d تھروان

c اکر ز گک

b ✓

a) اک آف

d کیدڑہ

c

b آخ

a) کس

d

c ✓

b

a) ہائی

d

c

b ✓

a) سرخ

d سات

c

b آخ

a) تو

d

c ✓

b کیدڑہ

a) تو

49) اسٹ ہال کے گراؤنڈ کی لمبائی والی لائن کو کہتے ہیں۔
 (a) ساید لائن (b) پیک لائن (c) ٹی لائن (d) گول لائن

50) اسٹ ہال کے گراؤنڈ کوچڑی والی لائن کو کہتے ہیں۔
 (a) ساید لائن (b) گول لائن (c) پیک لائن (d) ٹی لائن

51) گول گک کی خلاف درزی ہوئی جاتی ہے۔
 (a) فری گک (b) گول گک (c) پیک گک (d) ایک گک

52) ٹھرڈ ان کی خلاف درزی ہوئی جاتی ہے۔
 (a) ایک گک (b) ٹھرڈ ان (c) پیک گک (d) ساید گک

53) سیٹ ہال کھیل کا کورٹ ٹھل کہلاتے ہے۔
 (a) مستطیل (b) ٹھون (c) گول (d) سکھی

54) سیٹ ہال کورٹ کی پوری لمبائی ہوتی ہے۔
 (a) 30.00 (b) 35.50 (c) 30.50 (d) 25.00

55) سیٹ ہال کورٹ کی پوری لمبائی ہوتی ہے۔
 (a) 15.00 (b) 15.25 (c) 18.00 (d) 20.00

56) سیٹ ہال کورٹ کی تمام لائون کی پوری لمبائی ہوتی ہے۔
 (a) 4 (b) 6 (c) 3 (d) 5

57) سیٹ ہال کورٹ کو مساوی صور میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
 (a) چن (b) سکھی (c) سکھی (d) سکھی

58) گول ٹھرڈ میں گول لائن کے وسط سے نصف قطر کے نصف اور 6 میٹر جاتے ہیں۔
 (a) 4.50 (b) 4.00 (c) 4.9 (d) 4.25

59) سیٹ ہال کے گول پوسٹ کی سطح میں سے اوپر جاتی ہوتی ہے۔
 (a) 3.00 (b) 3.05 (c) 2.75 (d) 4.00

60) سیٹ ہال کے گول پوسٹ کے رنگ کا اندر میں قطرہ ہے۔
 (a) 35 (b) 34 (c) 36 (d) 38

61) سیٹ ہال کے گول پوسٹ سے رنگ کا فاصلہ ہوتا ہے۔
 (a) 15 (b) 16 (c) 13 (d) 14

62) سیٹ ہال کھیل میں ایک ٹھم زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کے مشکل ہوتی ہے۔
 (a) 10 (b) 12 (c) 15 (d) 18

63) کھیل کی پوری لائن کے اعتبار سے ایک ٹھم کھلاڑیوں کے مشکل ہوتی ہے۔
 (a) 8 (b) 7 (c) 6 (d) 5

64) سیٹ ہال کھیل میں ایک ٹھم کم سے کم کھلاڑیوں سے کھیل سکتی ہے۔
 (a) 5 (b) 7 (c) 9 (d) 11

65) سیٹ ہال کھیل میں ایک ٹھم کو زیادہ سے زیادہ کھلاڑیوں کو تبدیل کر سکتی ہے۔
 (a) 10 (b) 12 (c) 15 (d) 18

(d) یک	(c) پار	(b) اور	(a) ✓
66) بیٹہ ہال کھل کے بال کا تم سے کم وقار ہوتا ہے۔	67) بیٹہ ہال کھل کے بال کا تم سے کم قدر ہوتا ہے۔	68) بیٹہ ہال کھل کے بال کا زیاد سے زیادہ قدر ہوتا ہے۔	69) بیٹہ ہال کھل کا درجہ حسوس ہے مخفی ہوتا ہے۔
d) 475	c) 400 ✓	b) 450	a) 350
d) 69 ✓	c) 68	b) 64	a) 65
d) 66	c) 65	b) 70	a) 71 ✓
5) سنت کے چار	c) 20	b) 15 ✓	a) 10
d) فری ہس	c) تحریک	b) ✓	a) بڑی شاہ
d) 7 ✓	c) پار بیٹھنے	b) بیٹھنے	71) بیٹھاڑ کے اٹارے کے اندر کھلاڑی کو تحریک ان کرنی ہے۔
d) 60	c) 75	b) 80	a) 90 ✓
d) 70	c) 60 ✓	b) 65	a) 50
d) 2.50	c) 2.00	b) 1.50	a) 2.13 ✓
d) 2.00 ✓	c) 2.50	b) 1.00	a) 1.50
d) 13	c) 16 ✓	b) 14	a) 15
d) 1908	c) 1896	b) 1880 ✓	a) 1904
d) 1880	c) 1904 ✓	b) 1896	a) 1908
d) 22.63	c) 22.50	b) 23.12 ✓	a) 23.00
d) 22.63 ✓	c) 22.50	b) 23.00	a) 23.12

82) مردیں کے لیے گولے کا وزن ہوتا ہے۔

d) 7.250

c) 7.00

b) 7.250

a) 7.260 ✓

d) 3.50

c) 4.00 ✓

b) 4.50

a) 4.25

d) 10

c) 13

b) 11 ✓

a) 12

d) 13 ✓

c) 12

b) 11

a) 10

d) 6 ✓

c) 8

b) 5

a) 7

d) ۴

c) ۳

b) ۲

a) ۱ ✓

d) چارچار

c) ۴ ✓

b) ۳

a) ۲

d) چارچار

c) ۱۰۰

b) ۱۰۰

a) ۱۰۰

d) ۱

c) ۰

b) ۰

a) ۰

d) اکٹھے

c) ہمیشہ

b) اس سیکنڈ

a) پدرہ سیکنڈ ✓

d) 70

c) 75 ✓

b) 65

a) 50

d) ۴

c) ۳

b) ۲

a) ۱ ✓

d) ۴

c) ۳ ✓

b) ۲

a) ۱

d) چار

c) ۱

b) ✓

a) تین

d) ۷۰

c) ۷۵

b) ۷۰

a) ۷۰

d) سنبھل

c) سنبھل

b) سرخ

a) بیلی ✓

97) گول بھینٹے کے لیے مقرر کردہ وقت سے قبل کلازیوں کو جتنی سے مطلیں کیا جائے۔

98) کلازی کے در لذر یکارہنے پر نیست ضروری ہے۔

(d) ان میں سے کوئی نہیں	(c) اپنے	(b) جی ایں اے	(a) میدیا کل
(d) 99	(c) 99	(b) 99	(a) میدیا کل کی لگاہر کوششوں کا درمیانی و قدر تیس سے کم نہیں ہو گا۔
(d) چار	(c) چار	(b) چار	(a) چار
(d) 100	(c) 100	(b) 100	(a) گول پھینے کا شمار ہے۔
(d) 101	(c) 101	(b) 101	(a) یہ ریکارڈ دوڑ میں ایک نیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
(d) 102	(c) 102	(b) 102	(a) یہ ریکارڈ دوڑ کے مقابلے کے وقت ایک نیم کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
(d) 103	(c) 103	(b) 103	(a) یہ ریکارڈ دوڑ میعادی ریکارڈ دوڑی جاتی ہے۔
(d) 300	(c) 450	(b) 400 ✓	(a) 300
(d) 104	(c) 104	(b) 104	(a) میعادی ریکارڈ کی گھنیں ہوتی ہیں۔
(d) 105	(c) 105	(b) 105	(a) میعادی ریکارڈ کی گھنیں کی چورائی ہوتی ہے۔
(d) 1.20	(c) 1.23	(b) 1.25	(a) 1.22 ✓
(d) 106	(c) 106	(b) 106	(a) بین کی کم از کم سیاہی ہوتی ہے۔
(d) 24	(c) 28 ✓	(b) 25	(a) سیلی بیڑ
(d) 107	(c) 32	(b) 30 ✓	(a) بین کی زیادتی سے زیادہ سیاہی ہوتی ہے۔
(d) 108	(c) 45	(b) 60	(a) 25
(d) 109	(c) 10	(b) 9	(a) 40
(d) 110	(c) 13	(b) 11	(a) سیلی بیڑ
(d) 111	(c) 22	(b) 20 ✓	(a) 12 ✓
(d) 112	(c) 120	(b) 90	(a) سیلی بیڑ کے بین کا زیادتی سے زیادہ قطر ہے۔
(d) 113	(c) 1916	(b) 1896	(a) 100 ✓
(d) 114	(c) 1916	(b) 1896	(a) 1912 ✓
(d) 115	(c) 1916	(b) 1896	(a) سرطان

115) اک دوڑ کے مقابلے میں دوسری گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 7.50
116) دوسری گلی کے بعد جو کھلاڑی اپنی بچپن کی کھلاڑی سے بالترتیب آئے کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 7.04 ✓
117) اک دوڑ کے مقابلے میں تیسرا گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 7.04
118) اک دوڑ کے مقابلے میں تیسرا گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 14.60 ✓
119) اک دوڑ کے مقابلے میں پانچسی گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 20.00
120) اک دوڑ کے مقابلے میں سچی گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 30.03 ✓
121) اک دوڑ کے مقابلے میں ساقی گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 31.00
122) اک دوڑ کے مقابلے میں آٹھویں گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 35.00 ✓
123) اک دوڑ کے مقابلے میں سیصھیں گلی والا کھلاڑی سانگ لائن سے فاصلے پر کھڑا ہو گا۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 36.00
124) چاندار جسم کی اکالی کام ہے۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 45.36 ✓
125) ظیہوری ریافت کیلے۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 45.00
126) سرو یہاں اول ظیہوری کی ریافت سن میں ہوئی۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 50.00
127) ایک ہی جسم کے ظیہوری کے بھوئے کو کہتے ہیں۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 53.00
128) انسانی جسم کا توازن اور وزن سہارتا ہے۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 300
129) انسانی جسم میں ہڈیوں کی تعداد ہوتی ہے۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 400 ✓
130) بیوائی جسم کے مزدوروں ہیں۔	<input checked="" type="checkbox"/> a) 300
131) انعام کے اعتماد سے عہدات کی قسم ہے۔	<input checked="" type="checkbox"/> b) 400 ✓

d) گن ✓

c) پار

b) یا

a) در

d) کلام عضلات

c) کلام انجداب

b) کلام عس ✓

a) کلام دوران خون

d) کلام اسکام

c) کلام انجداب ✓

b) کلام

a) کلام اسکان

d) کلام دوران خون

c) کلام اعصاب

b) کلام عس ✓

a) کلام انظام

d) کلام اعصاب ✓

c) کلام عس

b) کلام دوران خون

a) کلام عضلات

d) 495

c) 500

b) 494

a) 498 ✓

d) کلام دوران خون

c) کلام اخراج نسلات ✓

b) کلام عضلات

a) کلام انجداب

d) کلام دوران خون

c) خواش شد کام ✓

b) کلام اعصاب

a) کلام اسکام

d) ہے ہال تعدد کام ✓

c) کلام اخراج نسلات

b) کلام دوران خون

a) کلام انجداب

d) کلام اعصاب

c) کلام عضلات

b) کلام افراد ✓

a) کلام اخراج نسل

d) کلام عس

c) کلام اخراج نسلات ✓

b) کلام اعصاب

a) کلام دوران خون

d) کلام دوران خون

c) کلام اعصاب

b) کلام اسکون ✓

a) کلام عضلات

d) Muscle

c) Fractures

b) Muscle Cramp

a) Athletic Injuries ✓ Soreness

(145) "برق" کو اگریزی میں کہتے ہیں۔

d) Muscle

c) Muscle Strain

b) Muscle Cramp

a) Sprain ✓ Soreness

(146) "علاقی و سکن" کو اگریزی میں کہتے ہیں۔

d) Muscle

c) Muscle Cramp

b) Muscle Soreness ✓

a) Sprain Strain

147) "عذلان" اور "گریہی" میں کہتے ہیں۔

d) Muscle ✓

c) Muscle Cramp

b) Muscle Soreness

a) Sprain
Strain

148) "صلال" تاہم اور گریہی میں کہتے ہیں۔

d) Muscle

c) Sprain

b) Muscle Strain

a) Muscle Cramp ✓
Soreness

149) اہل خاتمے کرتی صربت اور میوں۔

ڈی(d)

پ(c) ✓

ب(b)

ا(a)

عذلانی رکھن

س(c)

ب(b) ✓

ا(a)

حدائقی رکھن ✓

س(c)

151) اپنکی سخت جسمانی اور کریپی و دمے میڈت میں درج گھوں ہوے و کہتے ہیں۔

ڈی(d)

س(c)

ب(b)

ا(a)

عذلانی رکھو

پ(c) ✓

ب(b)

ا(a) ✓

حدائقی رکھن

س(c)

ب(b) ✓

ا(a)

کسل

س(c)

ب(b)

ا(a)

حدائقی رکھو

پ(c) ✓

ب(b)

ا(a) ✓

عذلانی کی جگہ

پ(c) ✓

ب(b)

ا(a)

یک

پ(c)

ب(b) ✓

ا(a)

بند میں

س(c)

ب(b)

ا(a)

d)

c) Support

b) Ice

a) Rest ✓
Compression

جس کی زایس کل عالی ہیں اور خوب بچنی ہوئیں۔

d)

c) Support

b) Ice ✓

a) Rest
Compression

162) اندلی پنجے کے بعد تاریخی پیشہ کی جاتی ہے۔

d) Rest

c) Elevation

b) Compression ✓

a) Support

163) تاریخی دوں کے ساتھ اپنے کھانے کا خوبی کو شکار کرنے والے۔

d) Elevation ✓

c) Support

b) Compression

a) Rest

164) تاریخی کو جانتے ہیں اسی ساتھ اپنے خوبی کی جانتے ہیں۔

d) Elevation

c) Rest

b) Compression

a) Support ✓

165) اپنے جو یہیں سے ہے اسے فصل بند کرنے والے۔

کلان مریں

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں

(a) "چک" کو اگر دیکھ کر کے بے۔

d) Chicken

c) Small Pox ✓

b) Cholera

a) Measles

Pox

167) "چک" کو گریہی میں کھے۔

d) Chicken ✓

c) Typhoid

b) Cholera

a) Small Pox

Pox

168) "چک" کو گریہی میں کھے۔

d) Measles ✓

c) Cholera

b) Small Pox

a) Typhoid

d) Small Pox

c) Typhoid

b) Measles

a) Cholera ✓

169) "چک" کو گریہی میں کھے۔

d) Chicken

c) Typhoid ✓

b) Measles

a) Cholera

Pox

170) "چک" کو گریہی میں کھے۔

کلان مریں

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

171) چک کا بند سب سے پہلے ایجاد کیا۔

کن تاس

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں ✓

(a) کن تاس

172) مخدی مریں میں وہ میں جسم کے دانت بھی ٹھوڑا ہوتے۔

چک ✓

کن تاس

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

173) پھون چک کے زرگان کی یاری میں عمر میں ہوتی ہے۔

چک

کن تاس

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

174) خرچوں کا بیشتر بھیکا ہے۔

کن تاس

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

175) چک اگر دم سے پھیلتا ہے۔

کن تاس

کن تاس

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

176) چک کے اسباب "F" کی تعداد ہے۔

کن تاس

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں ✓

(a) کن تاس

177) چک اگر دم سے پھیلتا ہے۔

کن تاس

(c) بھی اڑاں

(b) اسی اڑاں

(a) کن تاس

(d) ہر اسکو	(c) اور جو	(b) اور بردار	✓ (a) سالمونیٹ لائیٹنی
			178 178) اپنی لالا سے متعدد امراض کے پیشے کے ایساں کوئی حصہ میں حصہ کیا جائے ہے۔
(d) یہ	(c) چار	(b) (a)	179) چیپ کے سیاہ کمر نہ دن بھک اتر جاتے ہیں۔
(d) نہ	(c) بہتر جو	(b) پورہ جو	180) متعدد امراض کو کہنے والے
✓ (d) انتال پر امراض	(c) جسی امراض	(b) آنکھ امراض	181) پنچ کوپیداٹس سے بھک کے پھر چیپ کا اپنائی نہیں لگو جاتا ہے۔
(d) سات	(c) پار	(b) یہ	✓ (a)

(حصہ انشائیہ)

سوال نمبر 1: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

1. تعلیم جسمانی سے کیا مراد ہے؟	2. درآمد ٹکس سے کیا مراد ہے؟	3. علم احصت کے اصول کیا ہیں؟
4. درود قلبی کی وضاحت کیجئے۔	6. تعلیم جسمانی کا مقصد ہے پر اونٹی پیدا کرنا ہے۔ اضافت کریں۔	5. دے میں: تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
8. ماہی اورہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف کیجئے۔	10. تعلیم جسمانی کے پار مقاصد بیان کریں۔	9. رو ہو کے مطابق جسمانی تعلیم کی تعریف بیان کیجئے۔
12. احصائی و عدالتی ہم آجھی سے کیا مراد ہے؟	14. ہے۔ ظیبے میں اذے کی سفیدی کی مانندیاں کو کیا کہتے ہیں؟	11. WHO کے مطابق علم احصت کی تعریف بیان کیجئے۔
16. دیور غلیہ کیا ہے؟	18. غلیہ کی چار خصوصیات لکھیں۔	13. بے۔ پہ۔ نیش کی نظر میں غلیہ جسمانی کیا ہے؟
20. مرکز کے کہتے ہیں؟	22. تعلیم جسمانی کے اخراج و متناہی سے کیا مراد ہے؟	15. صحت سے کیا مراد ہے؟
24. غلیہ میں ماہی حیات کیا ہے؟	26. نکام و روان خون کے اہم اعضا کے نام لکھیں۔	17. تعلیم جسمانی کی تعریف بیان کریں۔
28. اسلام اور تعلیم جسمانی و مضافت کریں۔	30. جسمانی تعلیم کے دائرہ کار سے کیا مراد ہے؟	19. تعلیم جسمانی ایک فرد کی نشوونما کیے معاشری طور پر بہتر کرنے ہے؟
32. انسانی غلیہ میں پر دنپاڑم سے کیا مراد ہے؟	34. انسانی جسم میں کتنے نکام ہیں؟	21. عالی اورہ صحت کے مطابق صحت کی تعریف بیان کریں۔
36. علقوں توں لکھیں۔	38. دریدہ کیا ہے؟ اس کی مختصر نوٹ لکھیں۔	23. بیانی علم احصت سے کیا مراد ہے؟
		25. عالی اورہ نے صحت کی کیا تعریف کی ہے؟
		27. علم احصت کے دو مقاصد بیان کریں۔
		29. علم صحت اور تعلیم جسمانی کا آہن میں تعلق بیان کریں۔
		31. روزانہ کسی دن کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف تحریر کیجئے۔
		33. موجودہ دور میں تعلیم جسمانی کی اہمیت کے دو نکات تحریر کیجئے۔
		35. مشین دور کے انسانی جسم پر مختراحتات تحریر کیجئے۔
		37. چارلس بیچر کے مطابق تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔

40. موجودہ درمیں جسمانی مشقت کی کمی کے اثرات مختربیان کریں۔	39. حدیث کے حوالے سے تعلیم جسمانی کی اہمیت واضح کیجئے۔
42. علیے کے مختلف حصوں کے نام لکھیں۔	41. تعلیم جسمانی کی اہمیت کے در مقابل تحریر کیجئے۔
44. علوی جمل سے کیا مراد ہے؟	43. تعلیم جسمانی کا بڑا مقصد کردار کی تکمیل ہے۔ بیان کریں۔
46. ناقم اتحادی سے کیا مراد ہے؟	45. تعلیم جسمانی سے معاشرتی نشوونما کیسے ہوئی ہے؟
48. تعلیم جسمانی کا مستعد قائد ملا جیش اجاء کرتا ہے۔ بیان کریں۔	47. تعلیم جسمانی کے دو مقاصد بیان کیجئے۔
50. بات سے کیا مراد ہے؟	49. بات سے کیا مراد ہے؟
52. علیکی جماعت کی تعریف کیجئے۔	51. شریان اعظم کا نام لکھیے۔
54. تعلیم جسمانی کی سرگرمیاں ہی نشوونما پر اثر نہ لازمی ہیں۔ وضاحت کریں۔	53. تعلیم جسمانی پہنچ میں یہ پیدا کر لیں ہے؟
56. اسلامی ترقی میں تعلیم جسمانی کے مقاصد تحریر کریں۔	55. تعلیم جسمانی ڈین اور جسمانی پیدا کرتی ہے۔ وضاحت کریں۔
58. جماعت کے لئے کس ملک نے آلات استعمال کیے؟	57. قدرتی صلاحیتوں میں کیسے کھاپ پیدا ہوتا ہے؟

سوال نمبر 2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

2. گولے کے 100 لاٹ تحریر کریں۔	1. پیٹھیہاں کی دو اصلاحی اور زیشیں تحریر کیجئے۔
4. فٹ ہل کھل میں ہال کی ساخت اور زدن تحریر کیجئے۔	3. بری تامست کی دو ہدایات تحریر کیجئے۔
6. متعدی اور اٹھ کی تعریف کیجئے۔	5. گروہی سرگرمیوں کی وضاحت کریں۔
8. ظہر کے کہتے ہیں؟ تحریر بیان کریں۔	7. علیکی جماعت کے اہم بیہاری مقاصد کے ہم تحریر کریں۔
10. دو پھولے رقبے کی کھیلوں کے ہم تحریر کریں۔	9. تفریغ کے پڑ مقاصد بیان کریں۔
12. متعدی اور اٹھ کی تعریف کیجئے۔	11. تفریغی سرگرمیوں سے کس حرم کے اعلقات استوار ہوتے ہیں؟
14. ظہر کے کہتے ہیں؟ تحریر بیان کریں۔	13. دہن اور چلیقی سرگرمیوں کی مختصر تعریف کیجئے۔
16. دو پھولے رقبے کی کھیلوں کے ہم تحریر کریں۔	15. پھولے رقبے کے پار کھیلوں کے نام لکھیں۔
18. متعدی اور اٹھ کی تعریف کیجئے۔	17. جماعت ک تمام کھیلوں کی ماں ہے؟ وضاحت کریں۔
20. فٹ ہل تحریر اور زدن کی وضاحت کیجئے۔	19. وضاحت کریں کے علیکی جماعت فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔
22. فٹ ہل میں گول ایسے یہے مختصر لوت کیسیں۔	21. فریلکل فشن سے کیا مراد ہے؟
24. تیس ہال کے 100 ایسے ہوٹ کیجئے۔	23. ہارہاں کی دوورہ زہیں لکھیے۔
26. تیس ہال میں سفریاں سے کیا ہوا ہے؟	25. جماعت کے دو فونکٹن بیان کریں۔
28. ٹھیکی سے کیا مراد ہے؟	27. فرمت کے اوقات سے کیا مراد ہے؟
30. والی ہال میں سروس ایسیاں کی وضاحت کیجئے۔	29. تفریغ کی دو خصوصیات بیان کریں۔
32. والی ہال کھل میں فرٹک زدن سے کی وضاحت کیجئے۔	31. علیکی جماعت کی تعریف کریں۔
34. فٹ ہل گراہنگی پورہ والی لائس کو کیا کہتے ہیں؟	33. علیکی جماعت کے پورہ گرم کی درجہ بندی کیجئے۔
36. فٹ ہل میں پیٹھی کلپ پر مختصر لوت کیسیں۔	35. تفریغ کی خصوصیات تحریر کیجئے۔
38. تیس ہال میں والی قاولر پر توٹ کیسیں۔	37. تفریغ میں دہن اور چلیقی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
40. پھولے رقبے کے پار کھیلوں کے ہم تحریر کریں۔	39. جارج ذی بٹر کی تفریغ کی تعریف تحریر کریں۔

42.	وہیں میں اگے آف کی پیمائش تحریر کریں۔	41.	ہیٹ کی درج شیں نصیل۔
44.	وہیں میں بالا اگے نوٹ نصیل۔	43.	جمتائیک کا پروگرام کی حصول پر مشتمل ہے؟
46.	ایک ہیٹ کی وہبے صابکیاں بیان کریں۔	45.	فرست کے نمایاں کو مختصر آیاں کریں۔
48.	فٹ ہال میں اگے آف پر نوٹ نصیل۔	47.	قامتی نمائیں کی چار ہیاں ویہاں نصیل۔
50.	فٹ ہال میں گول اگے نوٹ نصیل۔	49.	لیزیٹی و کرام میں شرکت کے لئے پہاڑا ہم تجاویز نصیل۔
52.	فرست ایڈ کی پہاڑ خصوصیات تحریر کریں۔	51.	RICES سے کیا مراد ہے؟

سوال نمبر 3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

2.	سر جست میں دوزنے کے راستے کی وضاحت بیجے۔	1.	فٹ ہال میں اگے آف کی وضاحت کریں۔
4.	مور توں کے لئے قلائی کا وزن اور میٹاہیاں بیان بیجے۔	3.	سرتی ضربات کے نام نصیل۔
6.	گور بھیٹے میں گائیڈ نگہ پر نوٹ نصیل۔	5.	وہیں میں اینیاگی ساخت بیان کریں۔
8.	لیبر و مکلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	7.	لیبر و مکلاڑی کی دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔
10.	فٹ ہال میں گول ایریات کے علاقوں پر نوٹ نصیل۔	9.	فٹ ہال میں گول ایریات کیا مراد ہے؟
12.	مردوں اور مور توں کے لئے گولے کا وزن تحریر کریں۔	11.	وہیں میں بالا اگے نوٹ نصیل۔
14.	گور بھیٹے کے سیکھی وضاحت بیجے۔	13.	فٹ ہال کی میں الاقوای گرونڈ کی پیمائش بیجے۔
16.	حدی اور اس سے کیا مراد ہے؟	15.	نیٹ ہال سے کیا مراد ہے؟
18.	گولے کی ساخت بیان کریں۔	17.	ڈسکس تھرڈ کو مختصر آیاں کریں۔
20.	ڈسکس تھرڈ کے دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔	19.	ڈسکس تھرڈ کے دو نمایاں خصوصیات بیان کریں۔
22.	تحالی ساخت اور وزن بیان کریں۔	21.	4 X 100 میٹر ڈاک میں کچھ مکلاڑی ہوتے ہیں؟ اور کتنا مسلسل کرتے ہیں؟
24.	تھیک کی چار علامات نصیل۔	23.	سر جست میں لینڈنگ ایریا کی پیمائش تحریر بیجے۔
26.	ریپیڈریس میں ہنسن بوریاں اریں۔	25.	نیٹ ہال میں آف سائیڈ پر نوٹ نصیل۔
28.	زیبل جپ کی تحریر نصیل۔	27.	ڈسکس بھیٹے کے دو نمایاں تحریر بیجے۔
30.	زیبل جپ کے دو نمایاں تحریر کریں۔	29.	ڈسکس کے درمیانی حصہ کا تھرڈ اور مونیکی کیجے۔
32.	مور توں کے لئے قلائی کا وزن کا تحریر کریں۔	31.	مور توں کے لئے قلائی کا وزن کا تحریر کریں۔
34.	گولے کے دو قلائی تحریر کریں۔	33.	تھیک کی دو نمایاں خصوصیات نصیل۔
36.	ڈاک دوز کے دو قلائی تحریر کریں۔	35.	تھیک کی دو نمایاں خصوصیات نصیل۔
38.	سر جست سے کیا مراد ہے؟	37.	گور بھیٹے کے دائرہ کا قلائی اور سیکل کا زاویہ تحریر بیجے۔
40.	سر جست کے دو قلائی تحریر کریں۔	39.	وہیں کہ مختصر نوٹ نصیل۔
42.	گول دائرے کی محمل پیمائش بیجے۔	41.	100 میٹر ڈاک نمایاں کے دو قلائی تحریر کریں۔

(حصہ افشاپی)

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل ا جوابات تحریر کریں۔

2. قٹ بال گرائیڈ کا خاکہ مکمل بیانیں تحریر کیجئے۔	1. میوریور میں تعلیم جسمانی تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔
4. 4 X 100 میٹر داک ڈور کے قوانین مفصل تحریر کیجئے۔	3. اکام تکش سے کیا مراد ہے؟ اس میں کون سے اعتماد مرکیتے ہیں؟ اوضاعت کیجئے۔
6. گور پیٹھے کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔	5. دوڑہ بالی اور دوڑہ تکنی کو تفصیل سے تحریر کریں۔
8. 100X4 میٹر دوڑ کے قوانین مفصل بیان کریں۔	7. ٹلیہ کی ساخت اور خصوصیات تفصیل سے تحریر کریں۔
10. حدی امر ارض سے کیا مراد ہے؟ نیز حدی امر ارض کے پہلے کی وجہات اور حقائقی مدد اور بھی تحریر کریں۔	9. اکام تکش سے کیا مراد ہے؟ اس میں حصہ لینے والے اعتماد تھبیا تحریر کیجئے۔
12. تکام دوڑاں سخون کے اعضا پر تفصیل نوٹ لکھیں۔	11. قاتم کی تعریف کیجئے۔ پہلے بار کیا تکش ہے؟ اس کی وجہات اور اصلاحی درج شیں بیان کیجئے۔
14. ابتدائی طبقہ امداد سے کیا مراد ہے؟ متنی امداد و نیز والے کی خصوصیات بیان کریں۔	13. ول بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھیں: (ا) روشنیں (ب) بلاک
16. علم احصت سے کیا مراد ہے؟ تعلیم جسمانی اور علم احصت کا تعلق واضح کریں۔	15. شرہ کے پہلے کی وجہات علامات اور فنا میں اقدامات بیان کیجئے۔
18. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل بیان کریں۔	17. تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل بیان کریں۔

